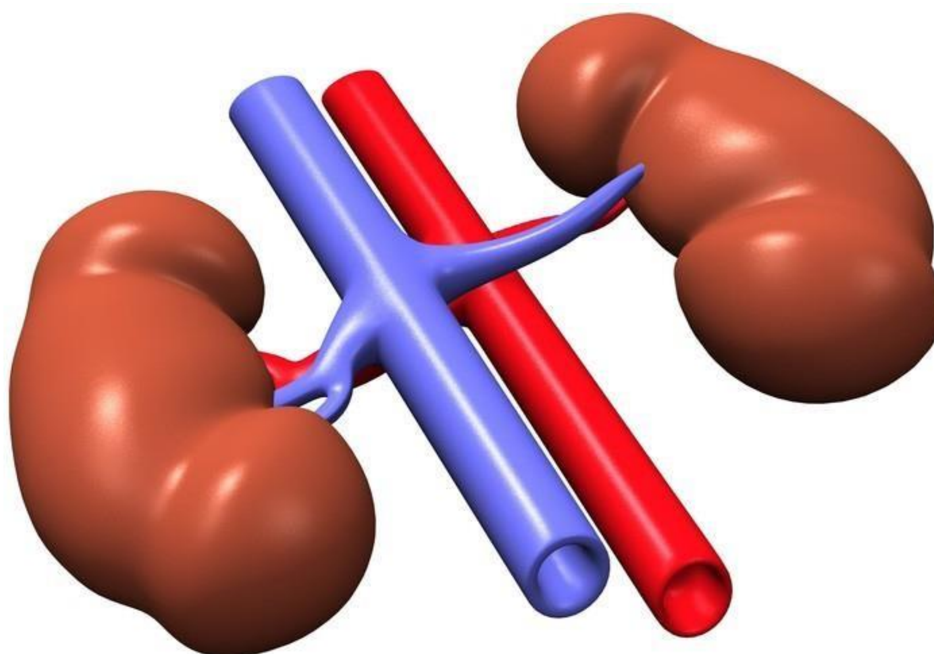
NHIỄM TRÙNG BÀNG QUANG, ĐƯỜNG TIỂU

Bao gồm: Són tiểu

Ung thư Bàng quang – Thận



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự giúp mình khỏi bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế.

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về NHIỄM TRÙNG BÀNG QUANG, ĐƯỜNG TIỂU , bao gồm: Són tiểu, Ung thư Bàng quang- Thận. Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người mắc bệnh về BÀNG QUANG-ĐƯỜNG TIỂU mà chưa rõ nguyên nhân, đang đứng trước sự lựa chọn phẫu thuật hay tự nhiên, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn NHIỄM TRÙNG BÀNG QUANG, ĐƯỜNG TIỂU này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các bệnh liên quan tới BÀNG QUANG-ĐƯỜNG TIỂU nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, nếu có đóng góp ý kiến để nhóm Hân được hoàn thiện thêm, xin vui lòng gửi về email: hangurbiz1988@gmail.com.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với

đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu. Đó chỉ là quan điểm của tôi. Các bạn hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus Rothkranz



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc các bạn may mắn và nhiều sức khỏe



NHIỄM TRÙNG BÀNG QUANG, CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ THỐNG NIỆU – SINH DỤC

(xem bài Candida, Thận)

Nhiễm trùng tiểu (UTI) không được điều trị có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về thận. Một số bệnh lây qua đường tình dục (STD) bắt chước các triệu chứng của UTI. Thuốc kháng sinh có thể phản tác dụng (!), dẫn đến viêm âm đạo do vi khuẩn và nhiễm trùng nấm men mãn tính. Nhiễm trùng bàng quang phát triển khi vi khuẩn như E.Coli (từ thịt hoặc nước bị ô nhiễm) hoặc chlamydia leo lên niệu đạo và xâm nhập vào bàng quang để sinh sản.
Các nguyên nhân khác là mở rộng tuyến tiền liệt ở nam giới, u nang tử cung và u xơ ở phụ nữ, vi khuẩn và ký sinh trùng (rất phổ biến!), căng thẳng quá nhiều, bệnh thận, tim hoặc gan.

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC-



- **Kháng sinh – nguyên nhân chính**
- **BÁNH MÌ !**
- **Thuốc kháng axit (axit dạ dày thấp)**
- **Tiểu đường (ĐƯỜNG !!!!)**
- **Sữa (lactose là một dạng đường) + hormone động vật + chất béo bão hòa.**
- **Ký sinh trùng**
- **Dị ứng thực phẩm (đặc biệt là xi-rô ngô fructose cao)**
- **Tất cả bột mì và các sản phẩm nướng bạn đang ăn (xem nhiễm trùng âm đạo / nấm men / candida) bao gồm mì ống, bánh pizza, v.v.**
- **Rượu—gây ra ung thư tụy và bàng quang**

- **caffeine, cà phê- gây ra ung thư tụy và bàng quang**
- **Thức ăn nhiều đường**
- **Xô-đa**
- **Thực phẩm nhiều chất béo, nhiều muối, chiên xào**
- **Sản phẩm từ sữa, sữa, phô mai**
- **Thận có vấn đề**
- **Sỏi thận**
- **Xà phòng**
- **Không uống đủ chất lỏng**
- **Tampon (băng vệ sinh dạng ống) hoặc diaphragm (màng ngăn tránh thai) chèn ép cổ bàng quang**
- **Cà chua**
- **Rau bina nấu chín**
- **Sô cô la thương mại**
- **Thịt và TẤT CẢ các sản phẩm động vật**
- **Bồn tắm và xà phòng tạo bọt có mùi thơm**
- **Táo bón và mất nước**
- **Thực phẩm ngâm chua**
- **Dấm**
- **Nấm men**
- **Bánh mì**
- **Cam quýt**





- **Rượu,**
- **Trà đen,**
- **Nước ngọt,**
- **Nước sốt đậu nành,**
- **Bất cứ thứ gì có đường hóa học nutrasweet**
- **Thuốc diệt tinh trùng trên màng ngăn tránh thai (diaphram) và bao cao su**
- **Kem diệt tinh trùng làm tăng nguy cơ viêm bàng quang (cystitis)**

CÁC CHẤT THẢI NÓNG RÁT

Đôi khi cơ thể có thể tiết ra chất lạ vào những thời điểm không ngờ tới. Các chất độc tồn đọng có thể tích tụ trong lớp lót màng nhầy bên dưới của cơ thể (ruột, bàng quang, niệu đạo, âm đạo) và khi quá nhiều, nó sẽ thải ra ngoài, và vì chất này thường có tính axit nên nó sẽ phản ứng khi thoát ra ngoài. Điều này có thể xảy ra như vết đốm kinh nguyệt không đều hoặc có vẻ giống như nhiễm trùng nấm âm đạo. Nếu nghi ngờ, hãy giúp âm đạo làm sạch. Thụt rửa cỏ lúa mì, tháo thụt, nhịn ăn chỉ uống uống nước ép rau củ, v.v.

Xà phòng làm mất cân bằng độ pH kiềm, thúc đẩy nhiễm trùng âm đạo, có thể dẫn đến nhiễm trùng tiểu. Giữ xà phòng tránh xa khỏi khu vực âm đạo sẽ hữu ích. Âm đạo phải có tính axit - KHÔNG sử dụng nước kiềm hoặc baking soda để làm sạch nó! Dùng giấm táo pha loãng.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA ĐƯỜNG VÀ CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT

Vì vậy, có thể bạn đã biết rằng ăn quá nhiều carbs, bánh mì hoặc đường sẽ nuôi nấm Candida và nấm men và vi khuẩn, vi rút, vv ... nhưng bạn có biết rằng thịt, sữa và các sản phẩm động vật là nguyên nhân chính? Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa chất béo gây tắc nghẽn tế bào và các thụ thể insulin, vì vậy khi chúng ta ăn đường, trái cây, carbs, vv, đường không thể đi vào các tế bào, dẫn đến lượng đường trong máu cao. Lượng đường đó không có tác dụng gì ngoài việc nuôi mầm bệnh, nấm men và vi khuẩn. Vấn đề trở nên tồi tệ hơn là cần có insulin để vận chuyển vitamin C đến tuyến ức, một bộ phận quan trọng của hệ thống miễn dịch. Nhưng nếu không có vitamin C đến được tuyến ức, thì hệ thống miễn dịch sẽ sụp đổ, khiến cơ thể có nguy cơ bị tấn công. Tất cả chỉ vì sản phẩm động vật! Điều này bao gồm trứng, cá, pho mát, sữa, sữa chua- tất cả số đó.



Thậm chí sữa chua cũng chỉ là trò đùa. Không có gì ngoài chất béo, đường và hormone động vật.



Hãy nhớ rằng - lactose là loại đường mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, ngoài ra còn có các hormone động vật gây ra các vấn đề như ung thư. Người ta cho bò ăn estrogen để lớn nhanh. Probiotics mà họ cho bò ăn đã chết và vô giá trị - nếu probiotics đó còn sống, thì chúng sẽ phát triển, nở ra, tạo ra khí và các hộp đựng sẽ phát nổ. **Hãy tránh xa sữa chua**. Hãy tự làm sữa chua của riêng mình từ dừa hoặc một thứ gì khác. Tôi có một video về cách làm sữa chua tại **MarkusNews.com**.

Protein động vật làm tăng IGF-1 dẫn đến ung thư. Ngay cả chế độ ăn hạn chế calo có chứa thịt vẫn có hàm lượng cao IGF-1. Những người ít nguy cơ ung thư hơn là những người ăn chế độ giàu thực vật. Chất béo trong cơ thể cũng tạo ra IGF-1 giúp giải thích một phần lý do tại sao những người thừa cân bị ung thư.

IGF-1- yếu tố tăng trưởng giống insulin 1…. cũng được sản xuất bởi các tế bào chất béo, cho thấy lý do tại sao những người thừa cân bị ung thư nhiều hơn. Người ăn thịt có nhiều IGF-1 hơn, do đó nguy cơ ung thư cao hơn
(Chế độ ăn dựa trên thực vật) Người ăn chay trường có mức IGF thấp hơn Người ăn chay trường raw giúp hạn chế calo tốt nhất, đồng thời cũng làm giảm IGF-1

Các thử nghiệm đã chỉ ra rằng lượng protein là yếu tố quyết định chính đến mức IGF-1 lưu hành ở người và cho thấy rằng việc giảm lượng protein ăn vào có thể trở thành thành tố quan trọng chống ung thư và chống lão hóa thông qua can thiệp chế độ ăn uống.
Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa methionine gây ung thư. Thực phẩm động vật có hàm lượng methionine cao nhất thực sự là trứng và cá.

CHOLINE LÀ THỰC PHẨM GÂY UNG THƯ

Thịt, sữa và trứng chứa CHOLINE làm tăng tốc độ ung thư. Ung thư sử dụng rất nhiều choline, bạn thực sự có thể theo dõi ung thư trong cơ thể bằng cách theo dõi mức độ choline! Một nghiên cứu cho thấy choline làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và tăng khả năng tử vong lên 70% ngay cả khi chỉ ăn một quả trứng 3 ngày một lần.
(xem **http://www.nutritionfacts.org**) Vì vậy, HÃY TRÁNH XA CÁ SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT.

Những việc phải làm và những thứ để uống:

Uống nhiều nước , và đi tiểu thường xuyên, đặc biệt sau khi quan hệ tình dục.

KHÔNG DÙNG THUỐC KHÁNG SINH nếu bạn bị nhiễm trùng. Nó tiêu diệt vi khuẩn tốt giúp chống lại nấm men và vi khuẩn xấu, khiến cho tình trạng càng tồi tệ hơn.

Cách tốt nhất để đối phó với nhiễm trùng âm đạo do vi khuẩn là sử dụng **PROBIOTICS**. Những vi khuẩn tốt này giúp duy trì độ pH có tính axit thích hợp của âm đạo, độ pH phải có tính axit nhẹ và chúng chống lại vi khuẩn "xấu". Hãy lấy một số viên nang probiotic có vi khuẩn Acidophilus, mở chúng ra và trộn với một chút nước - đủ để làm cho hỗn hợp trở nên đặc và sệt. Đổ hỗn hợp nhớt dính đó vào lọ thuốc nhỏ mắt và nhỏ vào âm đạo. Làm điều này 2 hoặc 3 lần một ngày trong vài ngày cho đến khi vi khuẩn tốt sinh sôi lấn át kẻ xấu.

Âm đạo cần phải có tính axit vì vi khuẩn và nấm men (có hại) không thể phát triển tốt trong môi trường axit. Tuy nhiên, Probiotics (vi khuẩn tốt) lại hoạt động tốt trong môi trường axit nhẹ. Ví dụ như axit trong dạ dày giết chết các sinh vật gây bệnh. Đại tràng, âm đạo, dạ dày, xoang và da đều có tính axit vì lý do này. Khi mọi người dùng thuốc kháng axit, canxi, nước kiềm hoặc bất cứ thứ gì khác có tác dụng trung hòa axit, thì vi khuẩn, vi rút và nấm men bắt đầu phát triển ngoài tầm kiểm soát. Nếu bạn bị ợ chua hoặc trào ngược axit, thì đừng dùng thuốc kháng axit vì bạn thực sự không có quá nhiều axit trong dạ dày, đó là một hiểu lầm cũ. Bạn thực sự có quá ít axit, khiến thức ăn không được tiêu hóa đúng cách, gây ra khí khiến bạn cảm thấy khó chịu. Bước một để có sức khỏe thích hợp là ăn uống đúng cách. Không dùng thuốc hoặc hóa chất!

Bạn cũng có thể thử thụt rửa với một chút giấm táo đã được pha loãng với nước.

Nhiều phụ nữ đã rất thành công khi thêm **NƯỚC ÉP CỎ LÚA MÌ** vào âm đạo.

Bạn cũng có thể pha trà **UVA URSI** (có bán ở hầu hết các cửa hàng y tế.) Uống một tách trà với một ít baking soda hoặc canxi citrate để kiềm hóa nước tiểu. 2 hợp chất hữu cơ hydroquinon sát trùng được hình thành từ uva ursi hoạt động tốt nhất trong môi trường kiềm. Điểm tốt của uva ursi là nó dành riêng cho đường tiết niệu, vì vậy nó



sẽ không giết chết hệ thực vật như thuốc kháng sinh. Các aglycone này giải phóng trong thận và đường tiết niệu để tiêu diệt các bệnh nhiễm trùng và vi khuẩn gây bệnh. Một tách trà nên được uống 3 đến 4 lần mỗi ngày. Nó thường xóa tan nhiễm trùng trong một vài ngày.

Nếu bạn tình cờ sống ở Tây Nam Hoa Kỳ hoặc ở các vùng khí hậu Địa trung hải khác như Croatia, hãy tìm mua một ít **MANZANITA-** đó là cây bụi có cành đỏ rất cứng và lá xanh bóng. (nó được giới thiệu trong bộ DVD THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ)
Manzanita cùng họ với Uva Ursi, nhưng mạnh hơn gấp mười lần. Ngắt một số cành lá, phơi nắng nếu có thể, hoặc nếu bạn vội, hãy cho vào ngăn đá tủ lạnh 30 phút để giúp tế bào lá giòn hơn, sau đó bóp vụn thành những mảnh nhỏ nhất có thể- cả lá và cành nhỏ, v.v. Cho chúng vào một máy xay mạnh như Vitamix hoặc Blendtek, và xay thật nhỏ. Sau đó lấy hỗn hợp đó cho vào máy xay cà phê và xay thành bột. Tiếp theo, cho bột đó qua rây lọc / sàng cho đến khi bạn có bột thật mịn. Lấy một thìa cà phê bột mịn đó cho vào nước, uống 3 lần một ngày. Thức uống này rất mạnh, bạn có thể sẽ khỏe hơn nhiều vào cuối ngày!

Quả nam việt quất và nước ép của chúng được phóng đại quá mức. Chúng không tiêu diệt được vi khuẩn, nhưng chúng ngăn vi khuẩn bám vào thành. Bột và viên nang nam việt quất không mạnh như nước ép, nhưng nước ép có đường cô đặc sẽ không tốt.
Goldenseal (cây hải cẩu vàng) cũng không được khuyến khích vì nó cũng giết chết vi khuẩn tốt (probiotics).

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.
Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu.



Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

MANNOSE- một chất thần kỳ có thể khỏi tới 90% các trường hợp nhiễm trùng đường tiết niệu và giúp quét sạch các bệnh nhiễm trùng thận do E Coli gây ra. Giúp bảo vệ khỏi nhiễm trùng tiểu nếu dùng trước khi giao hợp. Nó là gì? Đó là một loại đường tự nhiên có trong dứa, nam việt quất, v.v.



HẠT DƯA HẤU Chống lại nhiễm trùng tiểu tuyệt vời - trà hạt dưa hấu hoặc nước ép dưa hấu hoặc cho toàn bộ quả dưa hấu hữu cơ vào máy xay sinh tố (vỏ, hạt, tất cả mọi thứ)
-không đeo băng vệ sinh dạng ống (tampon) khi bị nhiễm trùng

QUẢ BÁCH XÙ, UVA URSI có chất khử trùng mạnh tiêu diệt vi khuẩn trong thận và nhiễm trùng bàng quang.

Uống nhiều nước (tốt nhất là nước suối, đựng trong bình thủy tinh, không đựng trong bình nhựa)
Uống nhiều nước ép cỏ lúa mì



CHANCA PIEDRA (DIỆP HẠ CHÂU)**

Loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru - đã được khoa học chứng minh là một chất kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và mật, kích thích sản xuất mật, và giúp thông tắc nghẽn và các vật cản khắp cơ thể và các cơ quan. Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cảm cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng để điều trị viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, HEN SUYỄN, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, làm thuốc lợi tiểu, cho các khớp bị đau, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, vi rút của đường sinh sản, tuần hoàn kém, nhiều đờm, viêm phế quản và ho. Nó cũng được coi là một chất chống co thắt và giãn cơ. Rất tốt để làm dịu hệ thống đường tiết niệu. Nó là một loại thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn), giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, và giun và các ký sinh trùng khác ra khỏi đường ruột ... kích thích kinh nguyệt. Giúp điều trị các tình trạng: giữ nước, phát ban ngoài da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy bụng, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, lao, đau dạ dày, v.v.

Chanca Piedra có thể được sử dụng nhiều lần trong năm như một phần của chương trình giải độc gan. Nó cũng có hoạt tính ngăn chặn cơn đau kéo dài và mạnh mẽ với sức mạnh gấp ba lần morphin. Nó cũng là một chất chống viêm mạnh với các hợp chất steroid tự nhiên. Nó là một thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường. Nó đã loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại hiệu quả nhất đối với vi rút Viêm gan B.

Thậm chí còn có hiệu quả với virus HIV!

Có thể dùng bằng cách pha trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ một số trường hợp chuột rút trong khi sỏi được tống ra ngoài. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống được.

Liều khuyến nghị: *1-4 cốc trà mỗi ngày khi bụng đói, hoặc uống thìa nhỏ trong nước, 3 lần mỗi ngày khi bụng đói, ít nhất 20 phút trước bữa ăn.*



NHỮNG THỨ CÓ ÍCH KHÁC:

- **Chế độ ăn uống không có nấm men, không có đồ nướng, KHÔNG BÁNH MÌ, KHÔNG BỘT MÌ**
- **Bỏ cà phê!**
- **ENZYM- RẤT NHIỀU protease và bromelain**
- **Probiotics *****
- **Thực phẩm giàu Vitamin C, và [bột vitamin C siêu mạnh tự nhiên của tôi tại MarkusVitaminC.com](MarkusVitaminC.com)**
- **B-12- hỗ trợ điều trị chứng đái dầm**



- **Nước ép Cà rốt / củ dền / dưa leo / cần tây**
- **Chiết xuất lá oliu**
- **Thực phẩm giàu chất diệp lục chlorophyll**
- **Chiết xuất hạt bưởi**
- **Hoa cúc tím echinacea**
- **Tỏi**
- **Hành tây**
- **Bồ công anh**
- **Tầm ma ***
- **Cây Buchu**
- **Ngưu bàng**
- **Râu ngô**
- **Quả bách xù**
- **Rễ cây marshmallow**
- **Organo (cây kinh giới dại),**
- **Cỏ xạ hương,**





- **Hương thảo**
- **Cam Bergamot**
- **lemon balm (tía tô đất),**
- **Cây xô thơm**
- **Rau biển**
- **Râu ngô tốt cho bàng quang,**
- **Alfalfa (cỏ linh lăng),**
- **Nhựa thơm guggul- nhựa cây thảo mộc từ Ấn Độ được sử dụng điều trị rối loạn tiết niệu, bệnh ngoài da, mụn trứng cá, v.v.**
- **nóng và lạnh luân phiên ở vùng sinh dục**
- **thuốc xổ (enemas) và THỤT RỬA (DOUCHE) cỏ lúa mì *****

CATS CLAW (CÂY MÓNG MÈO) *** - (una de gato) Một loại thảo mộc kỳ diệu trong rừng nhiệt đới với rất nhiều công dụng. Nó chứa một loại alkaloid giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và tiêu hóa như loét, bệnh Crohn, viêm túi thừa, hội chứng ruột rò rỉ và viêm đại tràng. Giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta - sitosterol, cây móng mèo có hiệu quả đối với sức khỏe tim mạch và giúp cân bằng hormone như sưng tuyến tiền liệt và PMS. Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, nấm candida, mụn rộp sinh dục, herpes zoster, HIV, nhiễm trùng bàng quang và nhiễm độc môi trường. Một loại thảo mộc đa năng tuyệt vời nên có xung quanh.

Chiết xuất bạch quả Ginkgo Biloba hiệu quả hơn một số loại kháng sinh.

Sỏi tiết niệu- diệp hạ châu, rau mùi, tribulus (bạch tật lê), rễ gravel

Châm cứu giúp giảm đau.

2 thìa canh **DẤM TÁO** trong nước mỗi sáng hoặc dùng trong nước sốt salad.

Để điều trị đái dầm, uống **Skullcap (thuộc họ bạc hà)** và tập kegel (tập siết cơ PC (nhóm cơ chạy từ xương mu đến xương cụt)-



Nhóm cơ mà bạn kẹp lại để ngăn dòng chảy của nước tiểu) . Thực hiện bài tập này vài trăm lần một ngày khi bạn đang lái xe, xem TV , v.v.

Bạn cần **TẬP THỂ DỤC** để có sức khỏe tổng thể, và tăng cường cơ vùng dưới.

Tập nhiều bài tập căng cơ và tập YOGA *

Ngăn chảy máu- **Sangre De Grado ***, rễ Comfrey**

SHILAJIT là một chất thích ứng giúp chống lại các rối loạn miễn dịch, rối loạn đường tiết niệu, rối loạn thần kinh và không thỏa mãn tình dục.

Để điều trị viêm bàng quang- **NƯỚC ÉP CÀ RỐT, RAU MÙI**

Mỗi buổi sáng, uống nước ép chanh tây/ chanh ta tươi trong cốc nước lớn, cho thêm ớt cayenne

Ăn thực phẩm lên men như dưa cải bắp raw.

Keo bạc Colloidal silver**



ALOE VERA- là một trong những cây làm thực phẩm kỳ diệu tuyệt vời nhất trên hành tinh. Nó quá tuyệt vời, giống như người ngoài hành tinh đặt nó ở đây. Nó tồn tại vĩnh viễn. Cất trữ trong nhiều tháng - cắt nó đi và **nó tự lành**! Đó là một loài thực vật thông minh - nó có thể phân biệt được sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như vi rút, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - thứ mà nó ngăn chặn lây lan. Nó được sử dụng trong điều trị AIDS. Nó kháng vi-rút, kháng khuẩn, có ích khi xử lý nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ hóa, dị ứng, viêm khớp và các bệnh về da như chàm, vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFA và là một chất chống viêm mạnh mẽ giúp làm sạch dạ dày và đại tràng. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Nó chữa lành hệ tiêu hóa với các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit, IBS, viêm đại tràng, bệnh Crohn và loét. (giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và rất tốt cho ... ôi tôi nên bắt đầu từ đâu - bệnh tiểu đường ở người lớn, đau thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, dị ứng, thiếu máu, động mạch, viêm khớp, nấm da chân, hôi miệng, hói đầu, nhiễm trùng bàng quang, viêm phế quản, vết bầm tím, bỏng, viêm bao hoạt dịch, ung thư, nấm candida, đục thủy tinh thể, mụn rộp, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết cắt, viêm bàng quang ...

Nha đam có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ mà chúng ta thậm chí còn chưa khám phá ra. Đặt nó trên da và nó thấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, có tác dụng ngay lập tức. Nói về DA- Nha đam là thứ có tác dụng thần kỳ cho da- nó rất giàu silicon hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn, đồng thời chữa lành các bệnh ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin.



Bấm huyệt- phía trên trán, ngót chân út

Vi lượng đồng căn- Aconite, Apis mel., Cantharis(để xử lý chất bài tiết và thôi thúc đi tiểu)

AXIT FULVIC CŨNG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ CÁC VẤN ĐỀ VỀ BÀNG QUANG VÀ TIẾT NIỆU **

Hãy đọc về axit fulvic bên dưới trong phần ung thư bàng quang

INCONTINENCE (SÓN TIỂU) (KHÔNG THỂ NHỊN TIỂU)

- **B-12,**
- **Tập kegel**
- **Thực phẩm giàu Vitamin C, và bột vitamin C siêu mạnh tự nhiên**
- **Tinh dầu trắc bách diệp**
- **Chiết xuất St John's Wort**
- **Nhiều probiotics**
- **Liệu pháp phản hồi sinh học Biofeedback được cho là thực sự tốt để điều trị són tiểu bàng quang.**
- **Không dùng đường**
- **Loại bỏ bánh mì và các sản phẩm bột mì**



Vi lượng đồng căn- ENURAID

Shilajit hỗ trợ thận và chức năng bàng quang. Nó giúp chăm sóc đường tiết niệu đang bỏng rát, són tiểu….

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và cải thiện sức khỏe đáng kể, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

UNG THƯ BÀNG QUANG-THẬN

(RENAL CELL CARCINOMA- UNG THƯ TẾ BÀO THẬN)

Khói thuốc lá là nguyên nhân chính gây ra ung thư bàng quang và thận, bên cạnh những nguyên nhân như clo trong nước máy, bồn tắm, rượu, caffein.



- **Áp dụng chương trình chữa lành theo sách [HEAL YOURSELF 101]**
- **Đọc sách điện tử về ung thư từ website HealYourself 101**
- **Nước ép rau củ tươi – đặc biệt là cà rốt**
- **Rau họ cải hàng ngày**
- **Nhiều tỏi**
- **Rau biển**
- **I ốt**

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và cải thiện sức khỏe đáng kể, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc. Khi khả năng giải độc của gan bị quá tải, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được.

Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức, thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh.

Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột. Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

CHANCA PIEDRA (DIỆP HẠ CHÂU)*** - Thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru. Đọc thêm về loại thảo mộc tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và Phong cách sống
Có thể dùng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ được báo cáo từ bất kỳ ai. Thậm chí có thể dùng cho phụ nữ mang thai.

Liều khuyến nghị: 1-4 cốc mỗi ngày khi bụng đói

CATS CLAW (CÂY MÓNG MÈO) *** - (una de gato) Một loại thảo mộc kỳ diệu trong rừng nhiệt đới với rất nhiều công dụng. Nó chứa một loại alkaloid giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và tiêu hóa như loét, bệnh Crohn, viêm túi thừa, hội chứng ruột rò rỉ và viêm đại tràng. Giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta - sitosterol, cây móng mèo có hiệu quả đối với sức khỏe tim mạch và giúp cân bằng hormone như sưng tuyến tiền liệt và PMS. Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, nấm candida, mụn rộp sinh dục, herpes zoster, HIV, nhiễm trùng bàng quang và nhiễm độc môi trường. Một loại thảo mộc đa năng tuyệt vời nên có xung quanh.

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Plankton (sinh vật phù du).
(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)
Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp.

Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.

Fulvic Acid/Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

VI SINH ĐƯỜNG RUỘT******

Bí mật sự sống

Một trong những bí quyết quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có mức lợi khuẩn thích hợp trong cơ thể. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chống lại các vi khuẩn "xấu" như nấm Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn cơ thể chúng ta. Khi mọi người ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm từ bột mì hoặc ngũ cốc, tức là họ đang nuôi nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, IBS (hội chứng ruột kích thích), ung thư dạ dày và ruột kết, các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề về nhân cách nghiêm trọng như tự kỷ, ADD (rối loạn giảm chú ý), lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó thở và nhiều bệnh khác nữa. Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng sức khỏe này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách **Heal Yourself 101** của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thực phẩm đó để chúng có thể phát triển.

Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy. Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì mâu thuẫn do cảm xúc bất ổn bởi chất hóa học trong não thay đổi liên quan tới tính chất hóa học của thực phẩm mà người đó đã ăn và bị nghiện. Người ta thậm chí còn bị co giật và động kinh giả vì những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn chúng, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.



Điều quan trọng là các vi sinh vật trong ruột phải cân bằng thích hợp. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ dàng hơn vi khuẩn xấu, khiến con người không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không thể tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến protein không tiêu đi vào dòng máu – nguyên nhân hàng đầu gây dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh gây hại và có thể dẫn đến các vấn đề suốt đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, thì cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ trước đây vì những vấn đề như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến phong độ giảm sút. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các sinh vật probiotic thích hợp.

Nếu chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida thì sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế còn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, thảo mộc cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt.

Các sản phẩm có chứa enzym cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ thực vật và nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu.



Câu trả lời không phải là "diệt", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ nuôi ăn lợi khuẩn. Hệ thực vật probiotic yêu thích là chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, rễ cam thảo, chất xơ inulin. Tôi có sản phẩm chất xơ prebiotic tại **MarkusFiber.com**. Ăn trái cây nhưng không uống nước ép. (quá nhiều đường đậm đặc)

Vì vậy, hãy chạy, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng y tế gần nhất và mua PROBIOTICS. Lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với ít thức ăn để giữ cho chúng còn sống. Viên nang khô rất đáng ngờ. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác, hãy lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không phải dạng nấm sữa (chất nền là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự làm bằng cách mua kefir hoặc starter kit (kefir lên men) trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN thêm những lợi khuẩn vào cơ thể mình!

Trên thực tế, ngay cả các tình trạng xoang cũng được cải thiện. Không nuốt hoặc ngửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi - (dù sao thì nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hoặc vi rút). Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết probiotics trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc diệt khuẩn. Điều tốt nhất là hít nước có probiotics lên mũi.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều men vi sinh vào cuối ngày (đợi 4 đến 6 giờ để các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng chạy qua hết, nếu không chúng cũng sẽ giết chết probiotics.

Hệ thực vật Probiotic; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất. Chúng là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa chữa và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ bạn toàn thời gian 24/24. Hãy coi trọng chúng, tôn trọng chúng, làm chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Chúng không tham lam nên không đòi hỏi vật chất nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy cảnh giác trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những người bạn tốt gửi cho bạn tín hiệu đó. Đó là các loại men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đang đòi hỏi đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, carbs và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả đều biến thành hỗn hợp bám dính không lành mạnh, không có tác dụng gì khác ngoài việc làm thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, thì đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã nuôi nhầm kẻ xấu. Điều đó có nghĩa là hại khuẩn đang tăng lên về số lượng và áp đảo lợi khuẩn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy nuôi ăn những người bạn tốt, không nuôi ăn kẻ xấu.

Phát biểu này có thể tạo ra nhiều khác biệt hơn bất cứ thứ gì khác trong đời.

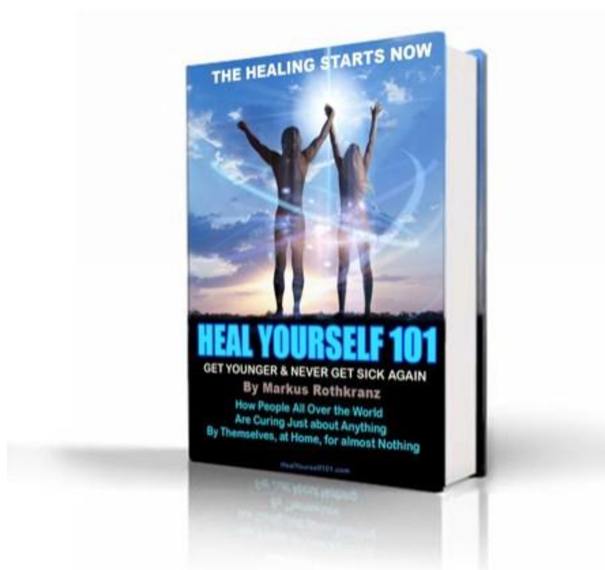
ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc: HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com**

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơthể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại



Charconite.com

FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG-** Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại **MarkusPaintingsBook.com**

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây

là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614
ZNaturalFoods.com
Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801
TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**
FrontierCoop.com ***LivingEarthHerbs.com*** ***DiscountNaturalHerbs.com*** ***FloridaHerbHouse.com*** ***OsageGardens.com***

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - ***RicePlex.com***

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.*****smdi.org** 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:
Diatomaceous Earth –
HEALTHY PET FOOD
Amorepetfoods.com – *tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ*
Auntjeni.com
Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238
TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com
Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875
800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com**
Country Life Natural Foods - 800-456-7694 **clnf.org**
LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-
4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.co
mPhone 770 992-9218

Creative Health
Institute 112 West Union
City Road Union City,
Michigan 49094517-278-

6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre
Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS,
UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694
Eccobella.com 877-696-2220 ext 19
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com**Aveda** http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*
Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics **https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil **bragg.com**
Miracle II soap **http://www.miraclesoap.com**
Beautiful On Raw Products **www.beautifulonraw.com**
Primal Life Organics Beauty Products **http://www.primallifeorganics.com**
100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**
Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products **www.lovelyladyproducts.com**

Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**

LUSH Fresh Handmade Cosmetics **https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda **http://www.aveda.com**

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany **http://www.Logona.com** *Now in Whole Foods*
Color Me Organic **http://www.colourmeorganic.com**

Herbatint natural colours **http://www.herbatintusa.com**

Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**

Aveda **http://www.aveda.com**

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com**
LUSH Hair color bars
https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II http://www.miraclesoap.com
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com
Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com
Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Aveda http://www.aveda.com
Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com
Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com
Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**
Aveda **http://www.aveda.com**
Jenulence **http://www.jenulence.com**
Mychelle **http://www.mychelle.com**
Bella Organics **http://www.lovebelloaorganics.com**

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)
Miracle II Natural Deodorant **http://www.miraclesoap.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

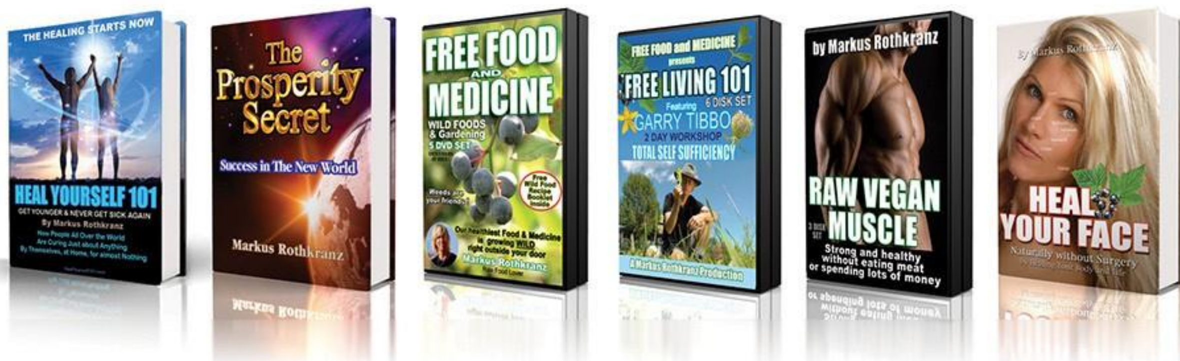
Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com



In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com

